



La filière anaérobie lactique « La résistance »

Introduction

Durée des assauts ou combats en France en fonction de l'âge et de la forme de pratique		
3 x 1'00	Assauts (enfants)	3' d'effort
3 x 1'30''	Assauts ou combats (préadolescent)	4'30'' d'effort
3 x 2'00	Assauts ou combats (adolescent et adultes)	6' d'effort
3 x 3'00	Combats (juniors, seniors, hommes et femmes)	9' d'effort
4, 6, 8, 10, 12 x 3'00	combats professionnels hommes	De 12 à 36' d'effort
4, 6, 8, 10 x 2'00	combats professionnels femmes	De 8 à 20' d'effort

Si nous observons les temps des durées de l'opposition, nous constatons que les efforts demandés seront de 3' à 36' selon les niveaux.

Les entraîneurs souhaitent bien évidemment des efforts de hautes intensités durant celles-ci. De plus, nous savons que chaque reprise (de 1' à 3') est composée de phases d'échange qui succèdent à des phases d'attente. L'objectif de la préparation physique sera de préparer l'organisme du sportif à supporter cet effort violent. L'intérêt est certainement de réduire les phases d'attente et d'augmenter le rendement des phases d'échange.

Le développement de la filière anaérobie lactique est donc primordial en fonction de l'âge.

Puissance	Capacité	Facteur limitant	Carburant
15 à 20''	45''	2 à 3'	???
			Glycogène

L'intensité de l'effort sera de 80 à 100 %

L'amélioration de cette qualité

Le travail avec alternance d'allure est certainement à privilégier car l'opposition n'est qu'une succession d'échanges et d'attentes. Une multitude d'exercices peuvent être mis en place. Même sans connaissance en matière de physiologie, un entraîneur pourrait mettre en place un travail intéressant rien qu'en observant un combat.

Des accélérations aléatoires suivis d'une phase d'observation assez courte, récupération active, durant la durée d'une reprise.

Les temps de travail sont à réaliser à une intensité élevée (80 à 100%). Par contre, l'entraîneur a toute la liberté pour les phases de récupération active en fonction de ses attentes et du niveau physique des sportifs :

- Le boxeur, en garde, se déplace légèrement
- Le boxeur se déplace et réalise un travail de contrôle avec le bras avant
- Le boxeur continue son travail de frappe mais baisse l'intensité

La même réflexion peut être réalisée pour les récupérations passives :

- Le boxeur se déplace librement dans la salle et discute avec les copains
- Le boxeur doit rester immobile, assis ou debout comme lors d'un combat

Exemples d'exercices aux appareils de frappe :

Les exercices en travail alterné sont nombreux. En fonction du boxeur et de l'engagement physique qu'il y met, le développement de la filière anaérobie lactique peut être très proche du développement de la puissance maximale aérobie. En effet, si aucune mesure scientifique n'est prise (fréquence cardiaque par exemple) la certitude d'être dans la bonne plage de travail est relative.

Préparation au combat en 3 x 2'

APP 3[4 (20''w + 10''r) + 1'R] intensité élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
8'	4'	4'	2'	2'

APP 3[5 (6''w + 18''r) +1'R] intensité élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
8'	1'30	6'30	4'30	2'

Ce travail ne sera dans la filière anaérobie lactique que si l'activité de la récupération active reste élevée.

Préparation au combat en 3 x 3'

APP 3[6 (20''w + 10''r) +1'R] intensité élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
11'	6'	5'	3'	2'

APP 3[9 (5''w + 15''r) +1'R] intensité élevée

Durée totale du travail	Durée totale de l'effort (Intensité élevée)	Durée total de la récupération	Durée totale de la récupération active	Durée totale de la récupération passive
11'	2'15	8'45	6'45	2'

Ce travail ne sera dans la filière anaérobie lactique que si l'activité de la récupération active reste élevée.

Le travail en course à pied (piste) peut également être très intéressant.

La récupération

Après une séance visant à entretenir ou développer la filière anaérobie lactique, l'organisme doit récupérer. Une récupération de 72h est conseillée. Pendant ce temps le boxeur doit continuer à s'entraîner mais à des intensités plus faibles.